



# 集団健診は確実に予約を!



## 【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】

場 所 西原町保健センター(西原町役場) 受付時間 8:00~10:00

自己負担額 特定健診:(20代・30代)1,300円、(40歳以上)無料  
胃がん:1,000円 肺がん:400円 大腸がん:600円  
料金修正⇒心電図:1,430円 眼底:1,100円 貧血:550円

予約申込み先 沖縄県健康づくり財団(電話番号:098-889-6492)  
\*予約受付時間8:30~16:00



日程	対象行政区	電話予約期間	Web予約期間
7月15日(木)	兼久、与那城、我謝、美咲	~7/12(月)まで 予約は健康支援課へお電話ください	
8月14日(土)	すべての方が対象です	7/19(月)~7/21(水)	7/1(木)~7/14(水)

※集団健診の年間計画については、ホームページまたは健診ガイドをご確認ください。

今年もやります!10,000円分商品券を見逃すな!!  
毎年受診のあなたと新規受診のあなたは当選確率アップの大チャンス。

Q 「10,000円分商品券」って何ですか!?

A 特定健診を受診すると、10,000円分商品券が当たる抽選に参加できます。

Q 私も参加できますか?

A 西原町国民健康保険加入者のうち、40歳から74歳までの方が対象です。

Q 私は特定健診を受けたことがあります。抽選対象になりますか?

A 令和3年4月1日から令和3年10月31日の期間内に、集団健診・個別健診・人間ドックいずれかの方法で特定健診を受診することが条件です。

Q 4月にクリニックで受診しました!結果を役場に持って行けばよいですか?

A 役場への受診報告等は不要です。期間内に受診された方は自動的に抽選対象となります。

抽選は令和4年1月頃の予定です。当選者にはご自宅宛に商品券を郵送します。当選者の発表は行いません。

来月号では、R2年度特定健診受診率自治会報奨制度の結果発表を行います!

### 特定健診の受診状況 (令和3年6月1日現在)

受診率	33.7%
【比較】前年度同時期	38.0%
令和2年度受診率目標	60.0%
目標まであと	1,405人

### SMS(ショートメッセージサービス)による特定健診等のご案内

西原町国民健康保険に加入されている皆様へ、ショートメッセージサービスによる特定健診お知らせメールを送信します。  
健康支援課電話番号「098-945-4791」から送信されます(ソフトバンク除く)。

【お問い合わせ】健康支援課 保健予防係 ☎098-945-4791



## 健康だより!

# 上手に付き合おう!子どもとスマホ

コロナ禍のおうち時間でも大活躍のスマートフォンやパソコン、テレビなどのデジタル端末(以下、スマホとします)ですが、使用方法によっては以下のように子どもの心の発達や眼の健康に影響を及ぼす恐れもあります。

### 視力の発達を妨げる

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。小さな平面の画面を長時間見ると、視力の発達が妨げられてしまいます。

### 近視\*の要因

\*遠くのものが見えづらくなる  
30分以上連続して30cm未満の近距離のものを見続けることで近視が進行します。

### 睡眠障害\*や心身の成長発達に影響

\*眠れない/寝すぎる、眠い/朝起き、夜眠れない  
特に夜、スマホの強い光を浴びると睡眠障害をきたす恐れがあるといわれています。生活リズムの崩れは、子どもの心の安定や体の発育成長に影響します。

乳幼児は人とのやり取りで言葉を覚え、近くや遠くを見ることで視力や眼球の動きを発達させます。そのため、以下の点に気を付けましょう。



- 30分に1回は目を休める
- 見る対象を30cm以上離して見る
- 戸外活動を1日1時間増やす
- 夜のスマホの使用を控える

太陽光を浴びることは  
・子供の心身発育に好影響  
・近視進行のリスクを抑える



この機会に大人もスマホの使用を見直してみませんか?  
家族でスマホを上手に利用するルールを決めましょう!

【お問い合わせ】健康支援課 保健予防係 ☎098-945-4791

### 保健カレンダー

事業名	月日	対象者(生年月日)	受付時間	場所
ベビースクールII(オンライン)	7月2日(金)	R3.1.1~R3.2.28	13:30~14:00	オンラインにて実施
3歳児健診	7月8日(木)	H29.12.13~H30.1.19	13:00~15:00	西原町役場保健センター
乳児一般健診	7月10日(土)	R2.9.1~R2.9.22, R3.1.27~R3.2.15	13:00~14:40	西原町役場保健センター
ベビースクールI(オンライン)	7月14日(水)	R3.1.1~R3.2.28	13:30~14:00	オンラインにて実施
1歳半健診	7月15日(木)	R1.9.18~R1.10.22	13:00~15:00	西原町役場保健センター
ベビースクールIII(オンライン)	7月20日(火)	R3.1.1~R3.2.28	13:30~14:00	オンラインにて実施

★乳幼児健診及びベビースクールにおいては対象のお子さまには健診日の2~3週間前までには通知をお送りします。  
★対象者数によっては人数の調整のため対象となる生年月日が変更となる場合があります。健診の通知が届いているか確認をお願いします。

## 相続 遺言 お悩みではありませんか?

~専門家が解決方法をご提案します~  
相続・遺言のことなら何でもご相談下さい。完全個室の相談ブースを完備していますのでゆっくりとご相談いただけます。(要予約)



## 相続・遺言の相談は無料です!

### 司法書士法人 きゃん事務所

代表司法書士 喜屋 武 力  
与那原町東浜23番地2(ローソン与那原東浜店となり)  
TEL 882-8177 営業時間 平日AM 9:00~PM 5:30

相続・遺言に関することならこちら→  
<http://souzokuigon-okinawa.com/>

「相続・遺言おきなわ.com」

← QRコードか「相続 遺言 きゃん」で検索してアクセス

医療法人 和み会

# 城間 医院

西原中学校向かい  
電話:(098)945-4551

内科

胃・大腸カメラ  
生活習慣病 など

心療内科

心の不調  
睡眠障害 など